

La cuisson des œufs dans un liquide ou à la vapeur

Nota : La dénomination « œufs », sans indication de l'espèce animale indique qu'il s'agit d'œufs de poules. Les quantités et les temps de cuisson sont donnés pour des œufs de grosseur moyenne (60 g environ).

On peut également pocher des œufs provenant d'autres oiseaux (pintades, cailles, pigeons, oies, canes (utilisation interdite en restauration collective et très réglementée en restauration classique ou en pâtisserie), etc ...) ou d'autres espèces animales (œufs de tortues (interdits en Europe), et même de reptiles ! ...).

Les œufs de vanneaux et de pluviers, autrefois très prisés des gastronomes, sont également maintenant interdits (espèces protégées en Europe).

Les œufs pochés (proprement dit)

Composition pour 4 personnes	Technique
<p>Éléments principaux 8 œufs <u>extra frais</u>, de préférence du jour : œufs "coque".</p> <p>Nota : on peut également pocher des œufs autres que ceux de poule (exemple : œufs de caille,...). Le temps de cuisson dépend de la grosseur des œufs traités.</p> <p>Mouillement 2 l d'eau 1 dl de vinaigre blanc</p> <p>Nota : Les quantités sont données à titre purement indicatif. Elles peuvent varier suivant que les œufs sont servis en entrée ou en plat central, au menu ou à la carte.</p>	<p>Nota : si l'on doit traiter des grosses quantités, il est prudent de n'en cuire qu'une dizaine à la fois.</p> <p>Cuisson</p> <ol style="list-style-type: none">1) Casser <u>délicatement</u> les œufs <u>séparément</u> dans de petits récipients, <u>sans crever le jaune</u>2) Verser les œufs <u>rapidement, un à un</u>, dans un sautoir contenant <u>l'eau vinaigrée (mais non salée) et frémissante à l'endroit où se produit l'ébullition.</u>3) <u>Cuire à simple frémissement</u> pendant 2 minutes 1/2 à 3 minutes environ (selon grosseur des œufs) <p>Nota : Les œufs pochés sont cuits quand le blanc qui entoure le jaune est <u>suffisamment coagulé</u> pour <u>emprisonner le jaune (qui doit rester crémeux) et permettre les manipulations.</u></p> <ol style="list-style-type: none">4) <u>Dès la fin de la cuisson</u>, les égoutter et <u>les rafraîchir aussitôt</u> en les plongeant dans de <u>l'eau glacée</u> <p>Finition</p> <ol style="list-style-type: none">5) Ils sont ensuite ébarbés et <u>réservés dans de l'eau froide</u> jusqu'à leur utilisation. Pour une mise en place plus prolongée, il est préférable de les réserver au froid sur une plaque <u>garni d'un torchon</u> et en les recouvrant d'un torchon <u>humide</u>6) Le cas échéant, ils sont réchauffés <u>au dernier moment</u> en les plongeant 30 secondes dans de l'eau bouillante salée (chauffante)

La cuisson des œufs dans un liquide ou à la vapeur

Les œufs au plat ou sur le plat

Le œufs miroir

<p style="text-align: center;">Composition pour 4 personnes</p> <p><u>Éléments principaux</u> 8 œufs, de préférence extra frais</p> <p><u>Cuisson des œufs</u> 15 g de beurre (7,5 g par personne)</p> <p><u>Finition</u> 15 g de beurre (7,5 g par personne)</p> <p><u>Assaisonnements et condiments</u> Sel fin Poivre blanc du moulin</p>	<p style="text-align: center;"><u>Technique</u></p> <p><u>Nota</u> : Ne pas confondre les "œufs au plat", qui sont de véritables pochés, avec les "<u>œufs à la poêle</u>" (souvent appelés à tort "au plat" ou "sur le plat") et qui subissent le mode de cuisson "<u>sauter</u>".</p> <ol style="list-style-type: none">1) <u>Au dernier moment</u> (5 minutes avant de les servir) mettre les plats à œuf à chauffer, ajouter le beurre (7,5 g par plat) et assaisonner <u>le fond des plats</u> d'un peu de sel et de poivre. <p><u>Nota</u> : Si la recette en comporte et l'indique, garnir le <u>fond des plats de la garniture indiquée</u> avant d'y casser les œufs</p> <ol style="list-style-type: none">2) <u>dès que le beurre est fondu</u>, casser les œufs dans les plats (2 par plats) en <u>évitant de crever les jaunes</u>3) Cuire <u>doucement sur le coin du feu</u> jusqu'à ce que les blancs aient atteint une teinte <u>laiteuse</u> (indiquant une coagulation. (Au bout de 3 à 4 minutes environ).4) Verser le beurre <u>fondu et chaud</u> sur les jaunes (7,5 g par personne)5) <u>Servir aussitôt</u>
<p style="text-align: center;"><u>Les œufs miroir</u></p> <p><u>Nota</u> : les œufs miroir sont préalablement cuits "au plat" et terminés comme ci-dessous</p> <ol style="list-style-type: none">6) <u>Passer quelques secondes^[6] au four très chaud^[7] ou à la salamandre^[7]</u> <p><u>Nota</u> : on peut aussi les cuire entièrement à four chaud (200° C – Th 6-7)</p>	

La cuisson des œufs dans un liquide ou à la vapeur

Les œufs en cocotte, en caissette, en cassolette

Composition pour 4 personnes	Technique
<p>Éléments principaux</p> <p>8 œufs de 60 g, de préférence extra frais</p> <p>Nota : Les quantités sont données à titre purement indicatif. Elles peuvent varier suivant que les œufs sont servis en entrée ou en plat central, au menu ou à la carte.</p> <p>Cuisson des œufs</p> <p>15 g de beurre (7,5 g par personne)</p> <p>Assaisonnements et condiments</p> <p>Sel fin</p> <p>Poivre blanc du moulin</p>	<ol style="list-style-type: none">1) Beurrer <u>grassement</u> les récipients avec du beurre en pommade et assaisonner <u>le fond</u> d'un peu de sel et de poivre.2) Si la recette en comporte, et selon recette, garnir le fond des récipients ou les chemiser avec la garniture indiquée et casser <u>1 œuf par cocotte</u> en évitant de crever le jaune3) Ranger les cocottes dans un sautoir (ou une plaque) <u>dont le fond aura été isolé</u> d'une ou 2 feuilles de papier4) <u>Au dernier moment</u> (10 minutes environ avant de les servir), verser de l'eau <u>bouillante</u> dans le sautoir <u>sans dépasser</u> la moitié de la hauteur des cocottes5) <u>Porter rapidement à ébullition</u> et cuire <u>doucement, à couvert, à simple frémissement</u> sur le coin du feu ou à <u>four chaud</u> (200° C – TH 6-7) <u>à découvert</u>, pendant 5 à 6 minutes environ <p>Les œufs sont cuits lorsque le blanc est coagulé sur la périphérie mais le jaune doit être encore liquide (comme pour les œufs coque)</p> <ol style="list-style-type: none">6) Au terme de la cuisson, si la recette en comporte et selon recette, napper le jaune ou l'entourer de la sauce et/ou de la garniture indiquée(s) <p>Nota : Le temps de cuisson peut varier en fonction de l'épaisseur des cocottes ou des caissettes ou des cassolettes qui doivent chauffer avant que les œufs ne puissent commencer à cuire et le cas échéant en fonction de l'épaisseur de farce dont les récipients sont chemisés.</p> <p>Pour une exécution plus rapide, il est donc conseillé de</p> <ul style="list-style-type: none">- chauffer les cocottes <u>avant d'y casser les œufs</u>- garnir les cocottes avec des <u>garnitures déjà chaudes</u>- <u>pocher la farce</u> qui les chemise <u>avant d'y casser les œufs</u>

La cuisson des œufs dans un liquide ou à la vapeur

Les œufs brouillés

Composition pour 4 personnes	Technique
<p>Éléments principaux</p> <p>8 à 12 œufs, de préférence extra frais</p> <p>Nota : Les quantités sont données à titre purement indicatif. Elles peuvent varier suivant que les œufs sont servis en entrée ou en plat central, au menu ou à la carte.</p>	<p>Nota : il est difficile de confectionner des œufs brouillés avec moins de 6 œufs</p>
<p>Cuisson des œufs</p> <p>25 g de beurre pour 8 œufs ou 40 g pour 12 œufs</p>	<ol style="list-style-type: none">1) De préférence <u>au dernier moment</u> (selon la quantité, 10 à 15 minutes avant de les servir), faire fondre le beurre dans une casserole <u>inoxydable proportionnée au volume d'œufs à cuire</u>.2) <u>Dès que le beurre est fondu</u>, verser les œufs <u>préalablement battus et assaisonnés</u>3) Cuire <u>doucement au bain-marie ou sur le coin du feu</u> en chauffant <u>progressivement</u>, en remuant <u>constamment</u> à la spatule en bois et en ayant <u>soin de décoller les parties qui coagulent sur les bords et au fond du récipient en les ramenant au centre de la masse</u>.
<p>Finition</p> <p>40 g de beurre pour 8 œufs ou 50 g pour 12 œufs 2 cl à 5 cl de crème (facultatif)</p> <p>Nota : Les quantités de beurre données pour la cuisson et la finition des œufs brouillés sont des quantités moyennes qui peuvent être sensiblement augmentées. Il en est de même pour la crème qui est surtout employée comme élément de mise au point de consistance.</p>	<p>Nota : Ce n'est que dans un cas de nécessité absolue (pour obtenir une cuisson rapide ou pour désagréger des grumeaux qui se sont formés) que les œufs brouillés peuvent être travaillés au fouet.</p>
<p>Assaisonnements et condiments</p> <p>Sel fin Poivre blanc du moulin Noix de muscade (facultatif)</p>	<ol style="list-style-type: none">4) Retirer la casserole <u>hors du feu dès que les œufs ont atteint une consistance crémeuse</u>.5) Ajouter le beurre <u>divisé en morceaux</u> et mélanger <u>rapidement</u>6) <u>Facultativement et si besoin, adjoindre tout ou partie de la crème en quantité juste nécessaire pour mettre au point de consistance</u>7) S'ils ne sont pas servis aussitôt, les réserver au chaud <u>à chaleur douce ou au bain-marie non bouillant</u> et en ayant <u>soin de maintenir l'à point de consistance par l'ajout de crème et en remuant souvent</u>.8) Si la recette en comporte et selon recette, adjoindre la garniture indiquée et mélanger.